

# مقياس الخوف من الفشل

( كراسة الأسئلة )

## تأليف

د/ سيد عبد العظيم محمد  
أستاذ الصحة النفسية المشارك  
كلية التربية - جامعة المنيا

د/ محمد عبد التواب معوض  
أستاذ الصحة النفسية المشارك  
كلية التربية - جامعة المنيا

بسم الله الرحمن الرحيم

#### التعليمات :

قيما يلبي مجموعة من العبارات تدور حول شخصيتك وتحقق لك فهماً أفضل لها ، والمطلوب منك أن تقرأ كل عبارة منها بطريقة جيدة ، ثم تضع علامة ( √ ) تحت الاختيار الذي يعبر عن رأيك من بين الاختيارات الموجودة أمام كل عبارة وذلك في ورقة الإجابة المنفصلة والمخصصة لذلك . تأكد من وضع علامة واحدة فقط أمام كل عبارة ، ولا تترك أى عبارة دون إجابة ، وتأكد أن إجابتك ستكون موضع السرية التامة .

الرقم	العبارة
١	أشك في قدرتي على تحمل الفشل .
٢	تقلقني نظرة الناس لي إذا فشلت .
٣	أحاول تحقيق المكسب في المناقشة مهما كان .
٤	يشغلني ويؤثر على أدائي كثيراً نظرة الناس لي .
٥	حينما أ فشل لا أستطيع تكرار المحاولة .
٦	أشك في قدرتي على إنجاز ما أكلف به .
٧	أشعر بالدونية حينما أخسر مناقشة ما .
٨	الخوف من الفشل يجعلني متردداً .
٩	أعتقد أن عدم كفاءتي مسئول عن فشلي .
١٠	قيمتي في نظر الآخرين تعتمد فقط على نجاحي .
١١	أعتقد أن المناقشة الطريق الوحيد للنجاح .
١٢	أخاف مواجهة الآخرين إذا فشلت .
١٣	أشعر بالعجز عن مواصلة العمل خوفاً من الفشل .
١٤	أهرب من تحمل المسؤوليات خوفاً من الفشل .
١٥	أعتقد أن الفشل يقلل من تقدير الذات .
١٦	أخاف من الفشل حينما أتنافس مع الآخرين .
١٧	لوم الآخرين يزيد خوفي من الفشل .
١٨	أعتقد أن الفشل يزيدني تصميماً على النجاح .
١٩	أعتقد أن الشخص الفاشل يقلل احترام الناس له .
٢٠	أعتقد أن الفشل يجعلني مرفوضاً من الآخرين .

الرقم	العبارة
٢١	أشعر بالكفاءة فقط حينما أتغلب على أقراني .
٢٢	عدم قدرتي على التخطيط السليم يزيد خوفي من الفشل .
٢٣	لدى القدرة على تحويل الفشل إلى نجاح .
٢٤	تتقصرني القدرة على النجاح .
٢٥	أعتقد أن الأعمال التي تفتقد المنافسة دائما فاشلة .
٢٦	خوفي من الفشل يقلل من عزيمتي على العمل .
٢٧	أعتقد أن الفشل سبب في فقدان الأصدقاء .
٢٨	أعجز عن وضع الأهداف التي تحقق النجاح .
٢٩	أعتقد أن الفشل يدفعني للتروى والتربث .
٣٠	أفتقد الاجتهاد في العمل .
٣١	أعتقد أنني سأفقد احترام الناس إذا فشلت .
٣٢	كثيرا ما أفشل في تحقيق أهدافي

بسم الله الرحمن الرحيم

## ورقة إجابة مقياس الخوف من الفشل

الإسم :  
الجنس :  
الحالة الاجتماعية :  
تاريخ الميلاد :  
تاريخ التطبيق :  
الشعبة :  
الفرقة :

رقم العبارة	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً	رقم العبارة	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً
١٧					١				
١٨					٢				
١٩					٣				
٢٠					٤				
٢١					٥				
٢٢					٦				
٢٣					٧				
٢٤					٨				
٢٥					٩				
٢٦					١٠				
٢٧					١١				
٢٨					١٢				
٢٩					١٣				
٣٠					١٤				
٣١					١٥				
٣٢					١٦				